

麻辣烫健康吃法 你解锁了吗？

最近，“天水麻辣烫”火爆出圈，在各大网络社交平台登上热搜榜。麻辣烫深受年轻人，尤其是学生群体的喜爱。然而，麻辣烫在很多人眼里还是不健康食物的典型代表，有人认为麻辣烫在制作过程中，汤底、调料等过于油腻、麻辣，含盐量也高，对身体健康不利；但也有人反驳，说麻辣烫中食物种类多样，营养均衡，营养价值高。

那麻辣烫到底健不健康？怎么吃才能发挥它的营养价值？听听营养专家怎么说。

1 画龙点睛的胡麻油用处多

近期，“天水麻辣烫”火爆出圈，调料、辣椒可谓是它的灵魂。天水独特的辣椒和花椒混合搭配其他辅料，再泼上画龙点睛的胡麻油，激发出来的香味，谁能不迷糊？

胡麻油，不仅美味，其营养价值更是关键所在。“胡麻油又称亚麻籽油，是从胡科植物胡麻种子榨取的油，是一种古老的植物油。”营养学专

家介绍，胡麻油中的必需脂肪酸亚麻酸含量达50%以上，远远高于深海鱼油的5%和核桃、松子的6%-12%，堪称“陆地鱼油”。亚麻酸还能调整血脂异常、抑制血小板聚集、防止血栓形成，并抑制癌细胞的产生和转移，“建议儿童、孕产妇、老人等可以适当选择胡麻油，对智力发育、延缓记忆力下降有好处。”

2 食材丰富符合膳食指南要求

“有菜有肉有主食，麻辣烫大概是符合膳食指南要求的健康食物了吧。”省疾控专家解释，其实，麻辣烫早期被“黑”的原因，可能是因为以前的路边摊，总给人不干净不卫生的感觉，还有一些不法商家违规添加香料、采购食材不达标，将名声搞坏了。

专家表示，大众或多或少对麻辣烫有所误解。“麻辣烫食材种类多样，包括各种肉类、鱼丸、鹌鹑蛋、平菇、金针菇、红薯、冬瓜以及各类豆制品、新鲜蔬菜等，大家可以根据自己的喜好随意选择，做到平衡膳食，营养合理搭配。”疾控专家介绍，麻辣烫的烹调方式也相对健康，“它主要靠烫煮

而成，比起炸和炒，能减少油脂摄入，且不会产生油烟和脂肪高温氧化等问题，另外食材在沸水中停留的时间较短。这种烹调方式有利于保留食物中的营养素，能较好地保留食物的天然味道。此外，高温水煮还可以很好地对食材进行消毒，保证饮食卫生。”

但是看起来火辣辣的麻辣烫，在很多人看来刺激肠胃。“虽然辣酱等拌料是一碗麻辣烫的‘灵魂’，但是如何加、加多少，完全是丰俭由人，多寡随意。如果加入的拌料中控制油、辣椒、盐等调味品的量，那么麻辣烫就更符合健康饮食要求了。”专家解释。

3 吃麻辣烫这样搭配更健康

控制拌料调味之余，麻辣烫食材的挑选也有学问，搭配得当不仅营养价值丰富，更可以帮减脂期的健身人士做好身材管理。“可以按照蛋白质类食物、蔬菜、主食=1:2:1来选择食材。”疾控专家建议。

“禽畜肉类、水产品、蛋类可以多加点，不过腌制品和不太好判断原料、品质的丸子要慎选。豆制品也来一些，豆腐皮、腐竹、冻豆腐……吸满汤汁的它们也是充满了吸引力！”专家建议，“蔬菜类包括叶菜类、根茎类、瓜茄类、鲜豆类、菌藻类……总有你爱的一

款。最后来点主食。”

此外，专家提醒，想要更健康地吃麻辣烫，还要记牢一些注意事项。

“添加拌料时应避免脂肪和钠摄入超标，通常吃的麻辣烫带汤，一般汤底都很咸，要少喝汤！”疾控专家强调，“一定不能烫，吃的时候晾一会儿再吃，这点很重要。口腔黏膜能耐受的温度一般是50—60摄氏度。太烫的食物会损伤口腔黏膜，导致急性口腔溃疡、口腔白斑、咽喉炎、食管炎等健康问题。长期吃过烫的食物，也会引起急性胃炎等疾病。”

4 “吃错了”可以这样补救

如果一不小心没有遵循麻辣烫健康的打开方式，同样也可以稍微补救。

“如果拌料过多，高油高盐饮食后，会出现口腔黏腻、口干舌燥等现象，可适当增加饮用水，缓解口腔不适症状；可多吃含钾丰富的食物，如香蕉、番石榴、桃子、柑橘、山楂、龙眼、茄子、豆类、香菇等；多吃水果和蔬菜，其中所含的膳食纤维可刺激胃肠蠕动，有助于排便。”专家提醒，此

外如果一不小心吃多了，饭后可适当散步或打太极拳，通过运动刺激胃肠蠕动，有助于食物的消化。

“若你特别爱吃辣，还得注意这几点。”专家提醒，若吃完辣味食物感觉胃部有烧灼感，可喝一杯淡盐水，在口中含几分钟后吐掉，可有效消除口中的麻辣感，牛奶、蜂蜜水或果汁也是不错的选择。

据《金陵晚报》

老人听力下降是正常现象，专家支招—— 如何预防和减少听力损失

对于老年人而言，做好听力保健，预防和减少听力损失尤为重要。近日，有读者咨询，随着年龄增长，总感觉跟别人说话时常常听不清，会不会很快发展到什么都听不见？

如何延缓症状加重？

“耳背很可能是老年性耳聋的表现。”杭州市第一人民医院耳鼻咽喉科副主任高月秋表示，当出现看电视时总要把音量调大，突然提高嗓门说话却不自知，总打断别人说话，提醒对方重复等情况时，就要提高警惕。

老年人出现听力下降，是正常的衰退现象。若患有中耳炎或有长期噪声接触史，这种衰退现象会更加明显。若听力衰退影响到日常生活，妨碍正常交流，应该及时到正规医院就医。

使用助听器是应对老年性耳聋最直接有效的方式之一。但日常门诊中，高月秋发现，不少老年人对佩戴助听器有抵触情绪。甚至有人认为，戴上助听器可能让耳背更严重。

高月秋表示，每个助听设备都是医生根据患者的测听检查结果专门调试，不会产生副作用。佩戴助听设备，能有效缓解老年人听力问题和耳鸣症状。建议佩戴助听器要循序渐进，先选择在安静环境下佩戴，逐步过渡到嘈杂环境。佩戴助听设备的适应期因人而异，一般而言，不超过4周，就能从生理到心理上完全适应。

如何预防老年性耳聋？

高月秋建议，保持良好精神状态，积极参加社会活动，尽量避免过度紧张，戒烟戒酒，不熬夜，保持充足睡眠，避免不恰当的挖耳习惯，避免置身于噪声刺激环境中，避免长期佩戴耳机，积极治疗高血压、高血脂、脑动脉硬化以及糖尿病，防止微循环障碍。

据《快乐老年报》

高盐有害健康 当心生活中的“隐形盐”

五味咸为首，百味盐为先。盐作为日常生活中最常用的调味品，不仅能使食物风味更佳，更是人体钠离子的主要来源，对维持生命活动有着重要作用。但“不吃盐没力气”的时代早已一去不复返，对于儿童和成人来说，高“盐”值的食物都有一定危害。若儿童钠摄入量过多，会影响智力发育、身高、肾功能，加重心血管系统负担，从小不控盐，长大后重口味的可能性也较大。盐摄入过多是高血压的重要诱因，会增加脑卒中、冠心病、心血管病的死亡风险。《中国居民膳食指南(2022版)》建议：成年人每日吃盐的量要控制在5克以内。然而生活中有很多“隐形盐”存在，一不小心就可能掉入它们的“陷阱”，最终导致摄入盐过量。

吃着不咸≠食物含盐量就低

盐是大部分钠的来源，平时控制食盐的摄入，本质上也是为了控制钠的摄入。传统饮食中，钠的主要来源是食盐。但随着食品工业的发展，如今各种调味品、添加剂中也有较高含量的钠。被忽略的高钠调味品有：味精、酱油、豆瓣酱、榨菜、鸡精、腐乳等。另外，很多加工食品都是高盐食物，比如：面包、比萨、烤鸡、三明治、罐头制品等，这些食物口感上可以吃出咸味。还有些食物口感上并不能很快识别出咸味，比如：挂面，吃的时候可能以为是淡的，其实制作过程中已经加入了盐。甚至一些甜品为了提高口感，在制作过程中也会添加很多盐，比如：奶酪、冰淇淋、糕点等，只是浓郁的香甜味覆盖了咸味，欺骗了味觉。所以吃着不咸，不代表食物的含盐量就低，一定要警惕身边这些隐形盐。日常生活中的高盐食物主要集中在以下10类：酱、咸菜酱菜类、咸蛋、面制品类、咸坚果、咸鱼虾等海鲜、加工豆制品、薯片饼干类、罐头制品、调料等。

选购低盐低钠食物先看营养标签

购物时，要学会看懂营养成分表，避免高钠食品，选择低钠食品。首先，钠含量超过30%NRV(营养素参考值)的食品需要少买少吃。很多人会疑惑，怎么算食物中含有多少钠、多少盐？其实很简单，在购买食品时看营养成分表中钠的营养素参考值，如果成分表中钠含量超过30%NRV，那就

建议少买少吃。其次，选择有低盐、少盐或无盐标识的食品。国标对低盐或低钠也作了非常明确的规定：钠含量必须低于120毫克/100克或120毫克/100毫升；钠含量≤5毫克，为不含钠、无钠食品。购买食品时，建议认准这些标识，尽可能选择钠含量较低的包装食品。

另外，平日少吃零食，最好戒掉零食。家长们应引导孩子少吃零食中的“隐形盐大户”，比如薯片、夹心饼干、海苔、果冻等，尽量安排合理丰富的三餐，逐渐戒掉孩子对零食的依赖。

减盐不减味有妙招

健康生活首先从减少食用盐开始，成年人每日盐的摄入量要控制在5克以内，建议家庭在烹饪时可以使用限盐勺、限盐罐来量化盐的用量，然后每餐按量放入菜肴。如何在减少盐的同时，不丢失食物的美味呢？两个妙招不妨试一下：

1. 做菜时，不同食物放盐时间不同

叶菜类可以在临关火前加入食盐；根茎类食材，比如土豆、扁豆等质地比较密、不容易入味的菜，可以在烧至八九成熟的时候放盐。

2. 无盐不减味，香料来增味

做菜时可以加入少量柠檬和其他柑橘类水果或葡萄酒，用新鲜的大蒜和洋葱，或者尝试不同类型的胡椒、醋等增味。各种香草和香料，比如肉桂、丁香、肉豆蔻等也是提味的好选择。

据《文汇报》